

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. LUISETTO Paola
A.S. 2015/2016

CLASSE 1 ATC

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, navetta. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Andature pre-atletiche.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrali più comuni di alcuni sport affrontati.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Pallaguerra, , Hit-ball, Palla-re, Ultimate frisbee, Palla-tabellone, Badminton Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo. Torneo d'Istituto di Pallavolo .
MODULO 4 SALUTE E BENESSERE	Cenni sulla corretta igiene personale, sul corretto abbigliamento sportivo, sui comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e tutela della salute personale e collettiva. Apparato scheletrico.

PIOVE DI SACCO, 8 Giugno 2016

I RAPPRESENTANTI

L'INSEGNANTE